



★トイカツグラップリング東中野 5月時間割 ★

【営業時間】平日7:00~22:00※木曜8:00~22:00 土曜 12:00~16:00 日曜 12:00~16:00(年中無休)祝日は18:00まで

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】■柔術 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★ 強度♥	8:00 open 8:10 start	柔術 (モーニング) 石井 大規 難易度★ 強度♥	※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※5月の祝日は3~6日の為、営業は18時までです。		7	
8	柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥			8	
9	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	9:10 キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥		9	
10	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) 石井 大規 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 石井 大規 漢人 難易度★ 強度♥	グラップリング (スパーリング) 山北 漢人 難易度★★★ 強度♥♥♥			10
11	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★ 強度♥♥	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 山北 漢人 難易度★★★ 強度♥♥♥	12:00open 12:10start		11	
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	柔術 (テイクダウン) 野田 遼介 難易度★ 強度♥	12	
13	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (初心者) Jesse 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) 【無料体験】 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	柔術 (スパーリング) 高山 輝 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★★★ 強度♥♥♥	13	
14	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術(初心者) 高山 輝 難易度★ 強度♥	総合格闘技(初心者) 【無料体験】 野田 遼介 難易度★ 強度♥	14	
15	柔術 (スパーリング) 國金 慎太郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (初心者) Jesse 難易度★ 強度♥	総合格闘技 (スパーリング) (打ち込み) 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	柔術 (初心者) Jesse 難易度★ 強度♥	柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 高山 輝 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 野田 遼介 難易度★★★ 強度♥♥♥	15	
16	ノーギ柔術 【無料体験限定】 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技 (打ち込み) 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	柔術 (スパーリング) Jesse 難易度★★★ 強度♥♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	15:45class ends 16:00close		16	
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	※朝7:00~10:00はミット禁止です。 ※柔術クラスは柔術着が必要です。 550円で柔術着がレンタルできます。		17	
18	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術(初心者) 【無料体験】 柴田 修社 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) 【無料体験】 石井 大規 難易度★ 強度♥	総合格闘技 (初心者) 藤村 健悟 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 児玉 晃一 難易度★★★ 強度♥♥♥	※3.★★★のクラスはプロ選手向けのクラスです。 プロ、もしくはプロ相当の実力の方以外はご参加いただけません。		18	
19	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (スパーリング) 石井 大規 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 藤村 健悟 難易度★★★ 強度♥♥♥	ノーギ柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★ 強度♥			19	
20	総合格闘技 (テクニク) 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	柔術(初心者) カチ ヨウチ 難易度★ 強度♥	レスリング (基礎) 坂本 得典 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (初心者) 松尾 健史 難易度★ 強度♥			20	
21	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (スパーリング) カチ ヨウチ 難易度★★★ 強度♥♥♥	レスリング (実戦) 坂本 得典 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技 (打ち込み) 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	柔術 (スパーリング) 松尾 健史 難易度★★★ 強度♥♥♥			21	
22	21:45class ends			22:00 close				22	

トイカツグラップリング東中野 インストラクター紹介

店舗代表 木内 崇雅



1987年1月29日(40)
指導クラス: 総合格闘技、ムエータイ
指導時間: 月曜 18:00~20:00
格闘技歴: 総合格闘技19年
戦績: タイトル/ランキング19年連続1位獲得中(ペンビオン、柔術最優秀格闘家)ムエータイコンプレックスです。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石井 大翔

1984年10月27日(41)
指導クラス: 柔術、Jiu-Jitsu
指導時間: 月曜 18:00~20:00、火曜 19:00~21:00、水曜 18:00~20:00、木曜 18:00~20:00、金曜 18:00~20:00
格闘技歴: 柔術14年
戦績: タイトル/ランキング14年連続1位獲得中
一言: 一緒に練習をやりましょう。



松尾 タンク 健史

1976年10月24日(47)
指導クラス: 柔術
指導時間: 月曜 18:00~20:00、金曜 20:00~22:00
格闘技歴: 柔術12年
戦績: タイトル/ランキング 柔術最優秀
一言: 柔術が好きになってもらえたら嬉しいです。



藤村 健悟

2000年12月28日(23)
指導クラス: ムエータイ、総合格闘技
指導時間: 本曜 18:00~22:00
格闘技歴: 柔術12年
戦績: 1位獲得中(ランキング)
一言: 柔術が好きになってもらえたら嬉しいです。



山北 真人

1986年4月4日(37)
指導クラス: MMA、キックボクシング
指導時間: 月曜 18:00~21:00、水曜 18:00~21:00
格闘技歴: 総合格闘技、レスリング
戦績: 1位獲得中(ランキング)
一言: 一緒に練習をやりましょう！



カチ ヨウチ

1973年6月28日(49)
指導クラス: ブラジリアン柔術、ムエータイ
指導時間: 水曜 18:00~20:00
格闘技歴: 柔術10年
戦績: タイトル/ランキング10年連続1位獲得中
一言: 楽しく練習をやりましょう。



園金 健太郎

1993年12月5日(30)
指導クラス: ブラジリアン柔術、ムエータイ、総合格闘技
指導時間: 月曜 18:00~20:00、水曜 18:00~20:00
格闘技歴: 総合格闘技6年
戦績: タイトル/ランキング1年連続1位獲得中
一言: 一緒に練習をやりましょう。



高山 輝

1998年7月15日(25)
指導クラス: MMA、キックボクシング、ムエータイ
指導時間: 水曜 18:00~20:00
格闘技歴: 柔術
戦績: 1位獲得中(ランキング)
一言: 一緒に練習をやりましょう！



坂本 将典

1983年11月23日(40)
指導クラス: MMA、キックボクシング
指導時間: 水曜 18:00~20:00
格闘技歴: レスリング28年
戦績: タイトル/ランキング19年連続1位獲得中(ペンビオン)
一言: 一緒に練習をやりましょう。



Jesse

1983年1月30日(40)
指導クラス: MMA、キックボクシング、ムエータイ
指導時間: 火曜 18:00~20:00、水曜 18:00~20:00
格闘技歴: 柔術22年
戦績: タイトル/ランキング14年連続1位獲得中
一言: 初心者から上級者まで教えることができます。



小泉 慶嗣

1989年12月22日(34)
指導クラス: MMA、総合格闘技
指導時間: 本曜 20:00~22:00
格闘技歴: 総合格闘技2年
戦績: タイトル/ランキング1年連続1位獲得中
一言: 楽しくやろう！



野田 遼介

1994年4月29日(27)
指導クラス: MMA、総合格闘技
指導時間: 日曜 12:00~18:00
格闘技歴: 総合格闘技
戦績: 1位獲得中(ランキング)
一言: 一緒に練習をやりましょう。



薬田 修社

2000年4月2日(23)
指導クラス: MMA、キックボクシング、ムエータイ
指導時間: 火曜 18:00~20:00
格闘技歴: 3年
戦績: タイトル/ランキング1年連続1位獲得中(ペンビオン)
一言: 一緒に練習をやりましょう！

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



見玉 晃一

1978年9月27日(45)
指導クラス: MMA、ムエータイ
指導時間: 金曜 18:00~20:00
格闘技歴: 柔術11年
戦績: タイトル/ランキング11年連続1位獲得中
一言: 格闘技の真の楽しさを伝えて！



青山 久志

1988年1月19日(36)
指導クラス: MMA、キックボクシング
指導時間: 日曜 18:00~21:00
格闘技歴: 11年
戦績: タイトル/ランキング11年連続1位獲得中(ペンビオン)
一言: 一緒に練習していきましょう！